«میز گرد تغذیه» درباره کاهش وزن
خانم زهراسادات قدمگاهی با حضور
دکتر تقی بغدادی فوق‌تخصص ارتوپدی
دکتر سیدضیاءالدین مظهری متخصص تغذیه
دکتر احمد باقری‌مقدم متخصص پزشکی ورزشی

چگونه در ۱۸ ماه ۱۶ کیلوگرم وزن کم کردم؟

سمیه مقصودعلی

چاقی بیماری شایعی در کشور ما و البته در تمام دنیاست. آمار نشان می‌دهد خانم‌ها بیش از آقایان در معرض این بیماری و عوارض آن قرار دارند و دلیل آن شاید کم‌تحرک‌تر بودن خانم‌ها باشد. چاقی دلایل گوناگونی دارد که برای درمان آن باید به آنها توجه داشت. یکی از دلایل می‌تواند عادت‌های اشتباه غذایی باشد که در بلندمدت موجب تجمع چربی در بدن می‌شود. یکی از وظایف اصلی متخصصان تغذیه اصلاح این عادت‌ها و نشان دادن شیوه تغذیه‌ای درست به بیماران است. البته چاقی بدون عارضه نیست و گاهی همین عوارض هستند که انگیزه‌ای برای فرد می‌شوند تا وزن کم کند. مهمان «میزگرد تغذیه» این هفته ما نیز زمانی پایشان به مطب متخصص تغذیه باز شد که فهمیدند حتی از سایه خودشان هم می‌ترسند! ایشان خانم ۴۴ ساله‌ای هستند که با قد ۱۵۹ سانتی‌متر، وزنی معادل ۸۱ کیلوگرم داشتند. در ادامه با روند کاهش وزن ایشان آشنا خواهیدشد.

خانم قدمگاهی که وزنش را در ۱۸ ماه از ۸۱ به ۶۵ کیلوگرم رسانده، می گوید:

از سایه خودم هم وحشت داشتم!

سلامت: چه شد که وزنتان بالا رفت؟
به مرور. بعد از ۳۵ سالگی کم‌کم احساس کردم دارم، چاق می‌شوم. اهل صبحانه، ناهار و شام بودم ولی میان‌وعده نمی‌خوردم. به گفته متخصص تغذیه‌ام، یکی از دلایل چاق شدنم هم دریافت حجم زیادی از مواد غذایی در همین ۳ وعده غذایی اصلی بود.

سلامت: چرا تصمیم گرفتید وزن کم کنید؟
وزنم به ۸۱ کیلوگرم رسیده بود و زانودرد شدیدی گرفته بودم. راه رفتنم به دلیل وزن بالا و فشاری که به پاهایم می‌آمد، تغییر کرده بود. از طرفی اعتماد به نفسم هم به خاطر بادانام شدنم پایین آمده بود و نمی‌توانستم به استخر بروم یا از حضور در مهمانی‌ها خجالت می‌کشیدم حتی از سایه خودم هم وحشت داشتم.

سلامت: قبل از این، هرگز رژیم نگرفته بودید؟
نه، البته کم‌خوری می‌کردم ولی موثر نبود. به ارتوپد هم مراجعه کرده بودم و برایم رژیم داده بود ولی در آن خوراکی‌هایی مانند گوشت بوقلمون وجود داشت که دوست نداشتم بنابراین پیگیر آن رژیم لاغری نشدم.

سلامت: رژیم متخصص تغذیه چطور بود؟
بسیار کامل و حاوی تمام مواد غذایی بود. تفاوت اصلی‌اش با رژیم قبلی این بود که من میان‌وعده نمی‌خوردم و در این رژیم برایم ۳ وعده غذایی و ۳ میان‌وعده گنجانده شده بود که باعث می‌شود سیر شوم و در وعده‌های اصلی کمتر غذا بخورم.

سلامت: در عرض چند ماه، چقدر وزن کم کردید؟
تقریبا از بهمن ۹۵ که به متخصص مراجعه کردم تاکنون ۱۶ کیلوگرم وزن کم کرده‌ام و حالا رژیم تثبیت وزن یا همان نگه‌دارنده دارم.

نگاه متخصص تغذیه

توصیه‌های دکتر سیدضیاءالدین مظهری به سوژه «میز گرد تغذیه»

برای کاهش وزن عجله نکنید!

سلامت: آقای دکتر! در مورد رژیم خانم قدمگاهی بیشتر توضیح دهید.
خانم قدمگاهی با وزن ۸۱ کیلوگرم ۵ بهمن ۹۵ به من مراجعه کردند. مبتلا به کم خونی شدید بودند و میزان کلسیم و فسفر به دلیل کمبود ویتامین D در بدنشان متعادل نبود و به کبدچرب نوع ۱ مبتلا بودند. از بیماری‌های اسکلتی و مفصلی و دل‌پیچه نیز رنج می‌بردند و اعتمادبه‌نفسشان به شدت پایین بود و حس خوشحالی نداشتند. برای ایشان یک برنامه ۳ ماهه تغذیه‌ای برای کاهش وزن و در عین حال درمان کم‌خونی و تامین ویتامین D۳ تجویز کردم. تاکید کردم شیوه زندگی و عادت‌های غذایی‌شان را تغییر دهند و وعده‌های غذایی اعم از صبحانه، ناهار و شام همراه ۳ میان‌وعده را حتما مصرف کنند. نتایج به‌دست‌آمده در عرض ۲ ماه نشان‌دهنده کاهش ۲ سانتی‌متری از دور شکم و ۶ کیلوگرم از وزن بود.

سلامت: برای پیشگیری از افتادگی پوستشان نیز تمهیداتی در نظر گرفتید؟
بله البته. برای پیشگیری از افتادگی صورت و پوست اندام‌ها روند کاهش وزن را در ۵ ماه بعد کند کردم. کاهش وزن و کاهش سایز در ماه‌های بعد در ایشان ادامه داشت و این موضوع باعث افزایش اعتمادبه‌نفس و بهبود روحیه ایشان شد. درد در ناحیه مفاصل نیز کاهش یافت و توانایی کاری و حرکتی‌شان بالا رفت. مراجعات ایشان هر ۲ ماه یکبار ادامه داشت و معمولا در هر بار مراجعه ۲ سانتی‌متر از دور شکمشان کم می‌شد و کاهش وزن ملموس بود. با نزدیک شدن به آخر سال و عید نوروز نیز این روند ادامه داشت و دیدوبازدیدهای عید باعث اختلالی در روند کاهش وزنشان نشد. ایشان با اراده قوی و رعایت تمام نکات توانستند بعد از عید ۱۰ سانتی‌متر از دور شکمشان را کم کنند و وزنشان هم حدود ۱۴ کیلوگرم کاهش پیدا کرد.

سلامت: برخلاف بسیاری از سوژه‌هایی که در این صفحه روند کاهش وزن آنها را بررسی می‌کنیم خانم قدمگاهی روند کاهش وزن نسبتا کندی را دنبال کردند. چرا؟
این امکان وجود دارد اما تاکید دارم هیچ عجله‌ای برای کاهش وزن نیست، بلکه هدف کاهش سایز و کاهش چربی شکمی است زیرا چربی این ناحیه می‌تواند نشانگان متابولیک و مقاومت به انسولین ایجاد کند. همان طور که وزن به مرور اضافه شده باید به‌تدریج هم پایین بیاید تا بدن دچار توهم قحطی نشود. به‌علاوه، هرچه وزن آرام‌تر پایین بیاید، عارضه افتادگی پوست کمتر می‌شود و توان کاری از بین نمی‌رود و فرد دچار ولع خوردن نخواهد شد. وقتی وزن با سرعت کاهش پیدا کند، بدن گمان می‌کند در قحطی افتاده و با کاهش متابولیسم اجازه کاهش وزن نمی‌دهد. به همین دلیل هر چه فرد غذا نخورد و ورزش کند باز هم لاغر نمی‌شود و وزن ثابت می‌ماند.

همان طور که وزن به مرور اضافه شده، باید به‌تدریج هم پایین بیاید تا بدن دچار توهم قحطی نشود. به علاوه، هرچه وزن آرام‌تر پایین بیاید عارضه افتادگی پوست کمتر می‌شود و توان کاری از بین نمی‌رود و فرد دچار ولع خوردن نخواهد شد

سلامت: خانم قدمگاهی اشاره کردند در حال حاضر رژیم تثبیت وزن دارند. در مورد این نوع رژیم هم بیشتر توضیح دهید و اینکه چه تفاوتی با رژیم کاهش وزن دارد؟
ما معمولا برای سنجش وزن ایده‌آل از معیارهای غربی استفاده می‌کنیم اما من از فرد می‌خواهم هر موقع خودش از بدنش احساس رضایت داشت و از نظر اطرافیان به وزن ایده‌آل رسیده بود، بگوید تا به او رژیم تثبیت بدهم. برای اینکه وزن کم‌شده باقی بماند، فرد باید یاد بگیرد چطور دریافت انرژی روزمره را با انرژی مصرفی معادل کند. در کل، با توجه به سنی که در آن رژیم می‌گیرید می‌توان بین ۵ تا ۱۰ سال تناسب اندام را با توصیه‌های متخصص تغذیه حفظ کرد.

سلامت: این توصیه‌ها شامل چه مواردی می‌شود؟
از جمله این توصیه‌ها این است که فرد در روز معینی در هفته با ترازوی ثابتی خود را وزن کند و وقتی از رژیم خارج شد، با توجه به گزینه‌های مختلف و محاسبه‌شده رژیم که دربرگیرنده همه گروه‌های غذایی است، برنامه روزانه خود را ادامه دهد و به‌تدریج مقداری به مواد غذایی دریافتی خود اضافه کند تا دچار کاهش وزن نشود و از سویی افزایش وزن هم نداشته باشد. در خانم‌ها البته در دوره ماهانه به دلیل تجمع آب ممکن است وزن کمی بیشتر به نظر برسد و به همین دلایل در آن دوره نباید خود را وزن کنند. در ضمن، انجام فعالیت روزانه که شامل ۲ نیم ست در روز باشد هم ضروری است.

اضافه وزن آرتروز می‌آورد

دکتر تقی بغدادی
دانشیار و عضو هیات‌علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران

آرتروز یعنی ساییدگی مفصل. افراد در سن کودکی بیشترین ضخامت مفاصل را دارند اما در دهه سوم و چهارم این ضخامت به مرور تحت تاثیر سن و ژنتیک رو به کاهش می‌گذارد. وقتی ضخامت سطوح غضروفی کم شد و غضروف از بین رفت، فشارها از اطراف به استخوان وارد می‌شود و آرتروز به وجود می‌آید. آرتروز با افزایش وزن تشدید می‌شود. بسیاری از افراد مثل مهمان «میزگرد تغذیه» با افزایش وزن دچار زانودرد یا آرتروز خفیف می‌شوند و به دلیل این درد تحرکشان کاهش پیدا می‌کند. کم‌تحرکی خود احتمال پوکی استخوانی را بالا می‌برد و کاهش تحرک به این دلیل درگیری‌های غضروف، پوکی‌استخوان و درد آرتروز را بیشتر می‌کند. در واقع، فرد در یک چرخه معیوب قرار می‌گیرد. در صورتی که فردی با آغاز درد زانو یا آغاز آرتروز به فکر کاهش وزن بیفتد و تحرک کافی را آغاز کند، پیشرفت آرتروز را می‌توان کاهش داد اما اگر درد زانو شروع شود و به آن بی‌توجه باشد، چندی بعد رادیوگرافی نشان می‌دهد غضروف‌ها ساییده شده‌اند. اگر ساییدگی خفیف باشد می‌توان به کمک دارو و ورزش آن را برطرف کرد اما اگر شدید شود، راهی جز استفاده از مفاصل مصنوعی باقی نخواهد ماند.

نگاه متخصص پزشکی ورزشی

پیاده‌روی در آب بهترین انتخاب برای شماست

دکتر احمد باقری‌مقدم
عضو هیات‌علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

کاهش وزن خانم قدمگاهی طی این مدت معقول و مناسب بوده است. با توجه به اینکه دچار مشکلات اسکلتی و مفصلی هستند و زانودرد دارند، دویدن و حرکت‌های ضربه‌ای برایشان ممنوع است. بهترین ورزش برای کاهش وزن همان طور که بارها به آن اشاره شده، ورزش‌های متنوع هوازی از جمله پیاده‌روی و دوچرخه‌سواری ثابت است، البته به این شرط که زاویه خم‌شدن زانو به حداقل برسد و زین دوچرخه بالا باشد. ورزش‌های آبی نیز به این منظور توصیه می‌شود. حسن پیاده‌روی و ورزش‌های هوازی این است که در بلندمدت باعث کاهش فشارخون و فشارکاری قلب می‌شوند. بنابراین، دو نیم ست ۳۰ دقیقه‌ای پیاده‌روی در روز با شدت متوسط را برایشان توصیه می‌کنم. شدت مناسب برای ورزش هوازی که به کاهش وزن هم کمک کند باید در حدی باشد که ضربان قلب به حدود ۱۰۰ تا ۱۲۰ ضربه برسد و فرد به حد مختصری عرق بریزد اما به نفس‌نفس نیفتد. پیاده‌روی به گونه‌ای که فشاری روی سیستم قلب و عروق نیاورد، خواص فعالیت‌های هوازی را ندارد و نمی‌تواند باعث کاهش وزن شود. ورزش‌های هوازی داخل آب به صورت حرکت‌های تکرارشونده نیز فشار وزن بدن روی ستون فقرات و پاها را به حداقل می‌رساند و باعث تقویت عضلات زانو می‌شود. از سوی دیگر، انجام ورزش‌های هوازی داخل آب آثار روانی فوق‌العاده‌ای دارد. بنابراین توصیه می‌کنم ایشان ورزش در آب را حتما ۳ روز در هفته انجام دهند. برای تقویت عضلات‌شان هم لازم است ورزش‌های قدرتی را ۲ تا ۳ روز در هفته در برنامه روزانه‌شان بگنجانند.

اهمیت میان‌وعده در برنامه غذایی

یکی از موضوعاتی که از نظر خانم قدمگاهی تاثیرسزایی در کاهش وزنشان داشته، اضافه شدن میان‌وعده‌هاست. در رابطه با کاهش وزن مساله نوع غذا مطرح نیست، بلکه مقدار انرژی که ما از منابع مختلف غذایی اعم از پروتئین، کربوهیدرات و چربی‌ها دریافت می‌کنیم، تعیین‌کننده است. وقتی وزن ما پایین می‌آید که میزان انرژی دریافتی‌مان از مواد‌غذایی متنوع کمتر از میزان انرژی موردنیازمان باشد. در این شرایط بدن انرژی موردنیاز خود را از چربی انباشته‌شده در ارگان‌ها برمی‌دارد. برخی افراد کم‌خوری می‌کنند و با حذف یک وعده فکر می‌کنند لاغر می‌شوند اما اگر می‌خواهید وزن کم کنید، بهترین کار استفاده از وعده‌های غذایی متنوع و متناسب و به موقع، خواب کافی و ورزش است. حتی می‌توان به جای ۳ وعده آن را به ۶ وعده تقسیم کرد تا ارگان‌ها مجبور به صرف انرژی بیشتر شوند. حذف یک وعده باعث افزایش ولع خوردن در وعده بعد و کاهش انرژی پایانی بدن می‌شود. به خانم قدمگاهی نیز توصیه شده به جای ۳ وعده با حجم غذایی زیاد، ۶ وعده کوچک مصرف کنند. در این میان بهترین میان‌وعده نیز مصرف نان سبوس‌دار با پنیر و گردو یا حبوبات است که به گفته متخصص تغذیه می‌تواند ریزمغذی‌های موردنیاز بدن را تامین کند.